



Information till dig som opererats med höftprotes efter en höftfraktur

Höftfraktur

Den här informationen vänder sig till dig som har fått en höftprotes.

Namn:.....

Operationsmetod:.....

Operationsdag:.....

Operationsläkare:.....

Patientansvarig läkare:.....

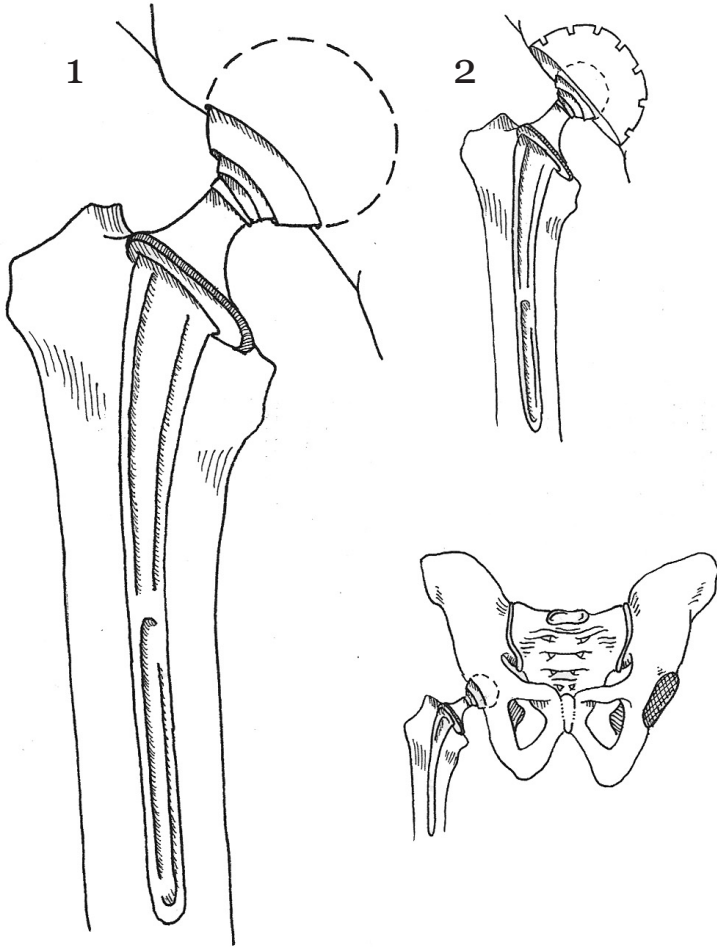
Arbetsterapeut:.....

Fysioterapeut:.....

Operationsmetod

Din fraktur är opererad med:

- halvprotes, dvs. byte av endast ledkula (1)
- totalprotes, dvs. byte av både ledkula och ledpanna (2)



Rekommendationer efter din höftoperation

Nedanstående rekommendationer bör du följa för att minska risken att den nya, inopererade protesens ”hoppas ut ur led”.

- Använd ett lämpligt gånghjälpmedel tills du har uppnått god lårmuskelfunktion och kan gå utan att halta. Det tar cirka 5–6 veckor, men varierar från person till person.
- Var försiktig med kraftig böjning och vridning i din opererade höft de första 6 veckorna. Om du behöver kan du använda griptång och strumppådragare vid påklädning.
- Avstå från bilkörning i cirka 6 veckor efter din höftoperation, eller tills du är smärtfri och har god muskelkontroll.

Medicinering

Smärtan efter en höftfrakturopoperation är individuell. Är du bra smärtlindrad har du lättare för rehabiliteringen, därför är det viktigt att du säger till om du har ont.

Grunden i smärtlindringen är någon form av läkemedlet paracetamol (t.ex. Alvedon och Panodil). Den första tiden används dessutom starkare smärtmedicinering som tillägg till paracetamol. För att förhindra blodpropp ges under fyra veckor ett blodförtunnande läkemedel som en injektion.

Se till att magen tömmer sig regelbundet. Förstoppning är vanligt efter behandling med starka smärtstillande läkemedel, därför ges även laxerande läkemedel.

Kontrollröntgen

Efter operationen görs en kontrollröntgen.

Nutrition

Det är viktigt att äta och dricka ordentligt då det främjar läkeprocessen. Som komplement finns näringsdrycker i olika smaker att tillgå.

Rehabilitering

På avdelningen arbetar vi i team för att du ska få en så bra rehabilitering som möjligt. Träning görs tillsammans med fysioterapeut, arbetsterapeut och avdelningens vårdpersonal. Alla tillfällen under dagen är träningsmoment.

Efter operationen är det viktigt att komma igång så snabbt som möjligt för att undvika sänklägeskomplikationer såsom lunginflammation och blodpropp. Ditt ben håller att stå och gå på direkt efter operationen förutsatt att bedövningen släppt. Undantag finns och då meddelas du detta. Efter operationen får du hjälp att påbörja gångträning, oftast med gåbord. När du känner dig starkare får du tillsammans med fysioterapeuten byta till annat gånghjälpmedel såsom rollator eller kryckkäppar, som du får med dig hem vid utskrivning.

På avdelningen kommer du att påbörja träningen för att så självständigt som möjligt klara toalettbesök, hygien och påklädning.

Det är viktigt för tillfrisknandet att vara uppe så mycket som möjligt. Att gå till toaletten, sitta uppe vid matbord till måltider och gå promenader i korridoren är därför en viktig del av träningen. Du bör använda lämpliga skor med hälkappa som sitter stadigt på fötterna då detta underlättar gångträningen.

På- och avklädning

De första sex veckorna bör du använda griptång och strumppådragare vid på- och avklädning nedtill för att undvika att böja kraftigt i höften. Arbetsterapeuten visar hur du använder dessa hjälpmedel. Träningen fortsätter sedan på egen hand med stöttning av avdelningens personal.

Tips!

Vid *påklädning*, börja med det opererade benet.

Vid *avklädning*, börja med det icke opererade benet.



Påklädning med strumppådragare.



Ta av strumpa med griptång.



Påklädning med griptång.

Att resa sig från en stol

För att inte böja kraftigt i höften när du reser dig från en stol bör du flytta längre fram på stolen, sträcka ut det opererade benet och använda dig av stolens armstöd. Res dig med tyngden på det icke opererade benet. Om detta är svårt kan en förhöjningsdyna underlätta.



Liggande träning

Utför detta program 2–3 gånger dagligen. Upprepa varje övning 10 gånger. Fottrampet genomförs oftare.



Trampa med foten uppåt/ nedåt så långt det går.



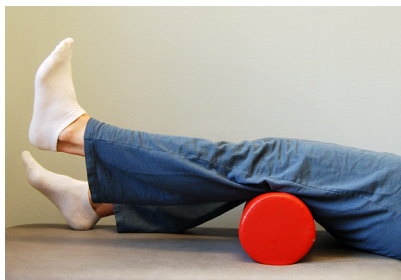
Pressa knäet mot sängen genom att spänna lårets framsida. Håll 5 sekunder.



Dra foten längs madrassen så långt det går, sträck sedan tillbaka benet. Byt ben.



För ena benet ut åt sidan. För sedan sakta benet åter till mitten och byt ben.



Rulle under knäna. Spänn lårets framsida så att hälen lyfter och foten kommer upp. Sänk sakta ned. Byt ben.



Sätt i båda fötterna i sängen. Lyft rumpen långsamt. Håll 5 sekunder, sänk sakta. Använd båda benen lika mycket.

Trappgång med kryckor



Uppför

Håll kryckan i ena handen och ta tag med den andra i ledstången. Kliv upp med det friska benet först, därefter det opererade benet och kryckan.



Nedför

Håll kryckan i ena handen och ta tag med den andra i ledstången. Kliv ned på steget med kryckan och det opererade benet först, därefter det friska benet.

Förberedelse för utskrivning

Vårdtiden efter en höftfraktur är individuell. Det är bra att i god tid börja planera utskrivningen. Oftast behöver man i början mer hjälp än tidigare. För att du ska få den hjälp du behöver efter utskrivning från sjukhuset tillfrågas du om kontakt ska tas med din hemkommun för en planeringsträff. Det innebär att du tillsammans med kommunens representant planerar vilken hjälp som kan behövas efter utskrivning. För att kommunen ska hinna ordna rätt form av hjälp tas denna fråga upp till diskussion relativt snart efter operationen.

Hjälpmedel

För att undvika kraftig böjning i höften behöver du griptång och strumppådragare. Du kan även behöva andra hjälpmedel, t.ex. toalettförhöjning, duschpall, förhöjningsdyna eller sängförhöjning.

Har du badkar behöver du en badkarsbräda. Du sitter på badkarsbrädan och låter det opererade benet vara kvar på utsidan av badkaret.



Arbetsterapeuten på avdelningen tar vid behov kontakt med arbetsterapeut utanför sjukhuset så att du får låna hjälpmedel.

För att lättare komma fram med ditt gånghjälpmedel kan du behöva möblera om i hemmet.

Utskrivning

Den korta vårdtiden på sjukhuset innebär att du inte är färdigränad när du skrivs ut. Du får besked vid utskrivningen om hur uppföljning och fortsatt träning kommer att ske.

Vid utskrivningen får du av läkaren en skriftlig sammanfattning av din vård och vilka läkemedelsändringar som är gjorda. Oftast behövs inget återbesök till läkare, men vi skickar en sammanfattning av sjukhusvistelsen till din vårdcentral.

Om du ska ta injektioner av blodförtunnande läkemedel kan du få lära dig att ta dem själv. I vissa fall kan man få hjälp med detta av hemsjukvården eller vårdcentralen.

Om du har fått hjälpmedel under vårdtiden – kom ihåg att ta med dem hem.

Bilåkning

Använd passagerarsätet fram. För sätet så långt bak det går och fäll ryggestödet bakåt. Sätt dig på sätet och luta dig bakåt och lyft in båda benen. Tänk på att inte böja kraftigt i höften.


Se till att bilen parkeras en bit från trottoarkanten så att in- och urstigning sker med tillräckligt högt passagerarsäte.

När du kommer hem

Agrafferna (det man har häftat ihop operationssåret med) kommer att tas bort av disktriktssjuksköterskan på din vårdcentral eller av hemsjukvården. Detta sker ca tre veckor efter operationen. Om du ska ta bort dem på vårdcentralen behöver du själv boka en tid.

Försök att vara aktiv för att påskynda återhämtning och läkning av frakturen. Ett bra sätt att återhämta sig efter en höftfraktur är att komma igång med vardagliga aktiviteter. Det är viktigt att belasta skelettet. Muskelstyrkan behöver byggas upp vilket stärker skelettet.

Om du får ökad hjälp av hemtjänst eller anhöriga när du kommer hem – försök att så småningom bli mer oberoende av denna hjälp.



Den här broschyren vänder sig till dig som opererats med höftprotes efter en höftfraktur. Här får du information om bl.a. rehabilitering, trappgång, hjälpmedel och förberedelser inför utskrivningen.